

Fotografía Terapéutica

Por Domingo Fernández Kocksch



www.domingofernandez.cl

PRESENTACIÓN

En el presente documento el lector se encontrará con una breve investigación sobre la fotografía terapéutica.

Tiene por objetivo explicar ¿que es? la fotografía terapéutica por medio de un marco teórico.

Para esto indague en diferentes sitios webs de autores distintos, y entrevistas en medios digitales tanto de los mismo autores como testimoniales.

Si bien autor al que aludo tiene una área especifica de trabajo, esto no quiere decir que trabajen exclusivamente en ese sector, intento referirme y destacar lo que los caracteriza por sobre los demás.

Por ultimo presento un método de fotografía terapéutica en el que tomo diversos aspectos de los autores a los que hago referencia y otros que son propios de mi experiencia y reflexión.

El fin ultimo de este documento es buscar el apoyo necesario para poner en practica en el mediano plazo los talleres que se proponen.

Fotografía Terapéutica

La fotografía terapéutica es una denominación empleada por diferentes fotógrafos y/o terapeutas, para referirse a la utilización de la fotografía como medio psicoterapéutico, pero no hay consenso en la *técnica*, el ¿cómo? se utilizan las fotografías, lo cierto es que se trata de una forma de hacer terapia que pareciese no tener límites, que esta dando muy buenos resultados en diferentes áreas de la salud, y que se encuentra en pleno desarrollo, por lo que sería aventurado intentar limitar sus posibilidades.

Si se puede afirmar que es una forma de *Arteterapia*, que aparece de forma tímida a fines del siglo XX con la democratización de la cámara fotográfica, y hoy adquiere cada vez más fuerza.

*“El **Arteterapia**¹ es una disciplina que utiliza el arte y los medios visuales como la principal vía de comunicación. La expresión creativa artística es el vehículo que permite desarrollar la capacidad de reflexión, comunicación, expresión y desarrollo personal. Se aplica dentro de los ámbitos relacionados con la salud física y mental, el bienestar emocional y social en diversos sectores de la población”.*

Hoy, a principios del siglo XXI, tiempos de pantallas e Internet, el ser humano pareciese estar modificando parte de su comportamiento a nivel de meta-lenguaje, la lectura alfanumérica va quedando de lado para dar paso a la lectura de imagen. Vemos pantallas que contienen imágenes, imágenes que se reducen a conceptos, conceptos que comunican de forma instantánea; las imágenes, de contener algún tipo de texto, son textos que sintetizan ideas complejas y solo tienen el fin de guiar la lectura de la imagen.

La lectura conceptual por medio de imágenes, al ser más veloz que la lectura alfanumérica, probablemente va más acorde al modelo de vida que se está llevando, se necesita comunicar de forma rápida. En este contexto, la imagen adquiere un rol fundamental en la forma de comunicarnos, en nuestra comunicación ordinaria y cotidiana, como por ejemplo los “*memes*”, *emoticones* “*likes*” etc. Prueba de esto, es el galardón que se llevó el emoticón emoji, (cara con lágrimas) al ser el primer pictograma elegido como la palabra del año por el prestigioso Oxford Dictionary el año 2015.²

El cerebro humano se adapta a estas nuevas circunstancias, y probablemente el ejercicio cotidiano en la lectura de imágenes, sea una de las causas por las cuales la fotografía terapéutica está dando muy buenos resultados, es una forma de terapia en la que el cerebro se siente cómodo en términos de lenguaje, de comunicación, como un músculo que se está ejercitando día a día bajo estos códigos, por lo que probablemente es en estos donde tiene mayor fortaleza, estamos volviendo a nuestra forma de comunicación primigenia, antes de conocer el alfabeto y poder escribir F-A-M-i-L-I-A, ésta la plasmamos en una imagen, normalmente un dibujo tosco pero que cualquier persona comprende.

¹ <https://es.wikipedia.org/wiki/Arteterapia>

² <http://www.infonews.com/nota/264514/un-emoji-la-palabra-del-ano-para-oxford>

Filósofa, fotógrafa y terapeuta belga, define de la siguiente manera a la Fotografía Terapéutica:

“Consiste en utilizar la fotografía como una herramienta de trabajo para ‘curar’ en el sentido más amplio de la palabra”.³ “Es un proceso guiado, con la ayuda de un profesional, que se focaliza en el autodescubrimiento y la autoexploración para así llegar a la aceptación”.⁴

Emilie, en una entrevista dada al sitio español www.harpersbazaar.es⁵ cuenta el caso de una paciente con cáncer que llegó a ella con un montón de fotografías que se tomaron durante su enfermedad, y que no sabía que hacer con ellas. Con estas fotografías comenzaron a trabajar. En este proceso la mujer logró aceptar su cuerpo y las nuevas circunstancias de su vida, ayudándola con la aceptación de sí misma además de poder comunicar por medio de la realización de fotografías su profundo sentir.

También nos cuenta el caso de una paciente con anorexia, en el que trabajaron con fotos de mujeres a las cuales la paciente quería parecerse. Tras un proceso analítico de las imágenes, comenzaron a descubrir atributos que trascendían lo físico, “la fuerza de la mirada”, “la seguridad que proyectan” “que exhalaban poder”. El análisis de las imágenes permitió la *interpretación subjetiva* de estas.

“El problema es que en esta sociedad se nos exige constantemente ser altas y delgadas, mi paciente era todo lo contrario, así que le hice enfrentarse a todas aquellas mujeres”⁶

En general, Danchin trabaja con mujeres, pacientes que necesitan ayuda para observar y reflexionar sobre su cuerpo, es por medio de la aceptación de su cuerpo como primer paso, que se aceptan a ellas mismas.

Pascale Darson⁷ en una entrevista dada a Sandra Franrenet para el sitio www.lefigaro.fr se refiere respecto a su experiencia ,

“Los comienzos de su reconciliación con su cuerpo tuvieron lugar mientras observaba una foto desnuda durante un taller organizado por Emilie”

Siempre he tenido una percepción muy complicada del cuerpo. Básicamente, me veo mucho más grande que yo. Con fototerapia, finalmente pude comenzar los trabajos de reconstrucción de mi imagen corporal”.

Hoy en día, está convencida de que su cámara fotográfica le dio la fuerza para luchar. Su cámara se había convertido en un objeto de transición.

“una manta entre yo y todas las situaciones que provocan ansiedad”

³ <http://www.analytiquephotographique.be/>

⁴ <http://www.harpersbazaar.es/belleza/dieta-ejercicios-adelgazar-belleza/fotografia-terapeutica-terapia>

⁵ <http://www.harpersbazaar.es/belleza/dieta-ejercicios-adelgazar-belleza/fotografia-terapeutica-terapia>

⁶ <http://www.harpersbazaar.es/belleza/dieta-ejercicios-adelgazar-belleza/fotografia-terapeutica-terapia>

⁷ <http://madame.lefigaro.fr/bien-etre/phototherapie-mieux-vivre-avec-son-corps-en-se-prenant-en-photo-170315-95500>

Me pareció pertinente comenzar con Emilie Danchin para que el lector tenga una primera aproximación de qué es la fotografía terapéutica, pero la madre de la utilización de la fotografía como medio terapéutico, sin duda alguna es Jo Spence, quien sin ser terapeuta, pero sí una tremenda artista que tenía la capacidad de comunicar con elocuencia y sin miedos lo que quería decir por medio de sus fotografías, adelantada a su época, hoy probablemente estaría en la vanguardia dentro de lo que actualmente se considera el movimiento de “arte contemporáneo”.

Fotógrafa inglesa, que se caracterizó por crear imágenes con una potente carga discursiva en la década de los 70, en la década de los 80 es diagnosticada con un cáncer de mama. Tomando como base sus conocimientos en psicodrama⁹, emprende la misión de desarrollar su propio método de terapia junto a su colega, el artista Rosy Martyn, tomando la fotografía como herramienta de expresión.

Psicodrama: “Técnica psicoterapéutica que consiste en hacer que los pacientes representen en grupo, como si de una obra de teatro se tratara, situaciones relacionadas con sus conflictos patológicos, con el objetivo de que tomen conciencia de ellos y los puedan superar”.

Juntos comienzan hacer fotografías donde uno de ellos aparece en cuadro dramatizando una escena. Por medio de este proceso, comienza a hacer frente al cáncer, y de forma progresiva va evolucionando a un entendimiento más profundo de sí misma.

“Al realizar todo este trabajo durante años, de actividad fotográfica intermitente, he llegado a aceptarme como soy y a entender algo sobre las maneras en que se construyó mi subjetividad, contradictoria y fragmentada. Hace tiempo que he dejado de buscar imágenes idealizadas de mí, y he aceptado el espectro y la variedad que la cámara me ha ofrecido. También veo que no hay un único yo coherente, sino una multiplicidad de yos que se posicionan en el mundo de varias formas distintas, dentro de un rango de dinámicas de poder. Asimismo, a partir de la comprensión de mi misma he logrado generalizar y deducir que nada es fijo, natural o inmutable. A partir de estos comienzos tan simples surgen nuevas formas de creatividad y pensamiento”.

En uno de sus escritos titulado **Fototerapia escrito por Jo Spence “Más allá de la imagen perfecta”¹⁰** Jo explica un método de foto-terapia paso a paso, en el que mezcla tanto el trabajo de collage con fotografías sacadas del “álbum familiar”, el trabajo de realización fotográfica y la entrevista guiada con el fin de generar una instancia reflexiva por medio de un diario fotográfico.

⁸ <http://www.jospence.org/>

⁹ https://www.google.com/search?q=psicodrama&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&gfe_rd=cr&ei=fI4WWPnpD5GEwATwk4f4Cw

¹⁰ <http://delcuerpoalalma.com/fototerapia-el-album-familiar-jo-spencer/>

RESUMEN METODO DE JO SPENCE

1-

a) Comienza con fotos antiguas en las que salgas tú, Luego elige una sola foto de cada año de tu vida y ponlas en fila en el suelo, Coloca las fotos elegidas sobre un papel blanco y largo, y escribe la fecha aproximada de cada fotografía.

b) En la siguiente sesión, intenta recordar acontecimientos clave de tu vida emocional que tengan que ver con los años con los que estás tratando. Escríbelos en el papel.

c) En la siguiente sesión comienza a trabajar con otro grupo de acontecimientos clave, pero esta vez concentrándote en aquellos que son sociales o económicos.

2-

a) Coge una o dos fotografías de tu historia personal Apunta todo lo que te ocurra sobre la fotografía y los acontecimientos que la rodean

b) Si tienes algún amigo íntimo con el que puedas trabajar, quizás le puedas pedir que te “entreviste” sobre lo que ocurría en esas fotos, La persona con la que trabajes no debe comentar lo que dices ni pedir que amplíes la respuesta, sino actuar como una especie de apuntador.

3)

a) Comienza a pensar cómo podrías fotografiar un día de tu vida. Fíjate en cual es tu rutina, qué se repite día tras día, qué parece trivial y qué parece importante.

b) Carga tu cámara con una película especial y registra el día a medida que vaya pasando. Olvídate de la estética y de las convenciones; esta es una forma de auto documentación que puede ser la base de un diario o de una narración de historias en una grabadora.

4)

a) Hazte un autorretrato en primer plano.

b) Mantener un diario fotográfico en el futuro. Será un libro en el que no sólo podrás escribir tus pensamientos privados, sino también pegar fotos de cosas que sean importantes para ti. No hagas fotos que repiten lo que dicen las palabras; en cambio, **intenta pensar en las fotos como otro nivel de comunicación contigo mismo. Un diario fotográfico también es un buen sitio para jugar, por ejemplo añadiendo bocadillos de diálogos a las fotos o escribiendo bajo una secuencia de fotos como si fuera una fotonovela.**

En *más allá de la imagen perfecta* Jo presenta un elaborado método que le ayudó a ella a entenderse en su complejidad como ser humano, complejidad que resalta al revisar su obra artística, un método que nace del conocimiento práctico, que se depura con los años. Desconozco si hoy en día existen terapeutas que lo estén aplicando tal cual ella lo propone.

Doctorado en Educación Artística, profesor de Psicología del Arte en la Universitat de Barcelona y de Fotografía Terapéutica y Participativa en la escuela GrisArt, y director del programa de Arteterapia de la Fundación Agustín Serrate

“Usar la fotografía de forma activa y consciente, es dar alas a un proceso que ya es beneficioso per sé. Las personas siempre hemos contado con las imágenes para llegar donde las palabras no consiguen alcanzar; y esto tiene un poder curativo en sí mismo. La fotografía es un medio que amplía y mejora nuestra relación con lo que nos rodea y con nosotros mismos. Nos ayuda a mirar hacia fuera y hacia dentro en un solo gesto, prescindiendo del tiempo ordinario. En definitiva es un medio de conocimiento más allá de la representación aparente de las cosas.”¹¹

David Viñuales se concentra en el proceso fotográfico, el acto mismo de la fotografía, planteándolo como un acto que debe ser ejecutado de forma conciente, como una forma de contactar con el entorno, de tomar conciencia del mundo que nos rodea, donde estamos nosotros en relación al mundo, más que un guía en una sesión terapéutica, el terapeuta acompaña. Sesiones grupales en las que el contacto con la naturaleza tiene un rol fundamental.

“Trabajo mucho a través del caminar, de la consciencia sobre el propio cuerpo, la respiración. La fotografía se convierte en extensión de nuestros sentidos, de nuestro brazo. Para mi el acto fotográfico es algo muy físico: levantarte, girar, transitar...”¹²

“De este modo, la fotografía es una especie de médium entre nuestro yo interior y aquello que está fuera, lo que diría Freud, entre el yo y el ello. La fotografía lo que hace es reunir lo que la psicoterapia separó en dos de forma definitiva y tajante, para nuestra forma de entender el mundo. La fotografía nos plantea que eso no tiene por qué ser así.”

A este respecto según lo que plantea David Viñuales, la fotografía nos sirve para acercar el mundo de nuestros impulsos, deseos y necesidades mas elementales que se encuentran de forma pura en nuestro inconciente sin mediar consecuencias (ELLO), con el razonamiento consciente y realista al momento de satisfacer estas necesidades (YO).

Este planteamiento permite pensar que el acto fotográfico eventualmente se puede transformar en una herramienta de conocimiento de nuestro propio inconciente en la medida que entramos en contacto con nuestro entorno sensible, usando nuestros sentidos de forma conciente y que la cámara nos sirve para capturar ese proceso, congelarlo y detenernos a observarlo. Siempre poniendo énfasis en el instante de captura, en el momento de percibir el mundo que se presenta frente a nuestros sentidos, y esto hacerlo de forma conciente.

¹¹ <http://davidvinales.org/>

¹² <http://clavoardiendo-magazine.com/mundofoto/entrevistas/david-vinales-la-fotologia-cuando-la-fotografia-sirve-terapia/>

4-Carlos Canal

Hematólogo y fotógrafo español, en su libro *recuperar la luz*, da cuenta de cómo utilizó la fotografía como medio terapéutico con una de sus pacientes que sufrían de leucemia, Rosa Sánchez, desarrolló un método que utilizaba de forma sistemática el que explica en una entrevista en el diario español EL MUNDO¹³ :

“La secuencia se inicia haciendo un retrato frontal del paciente que nos sirve para observar su estado anímico a través de la expresión facial, y nos facilita mantener la identidad;

*Seguidamente el paciente realiza una imagen en el espacio que habita, intentando expresar sus emociones y sentimientos. **Este momento mágico del disparo**, esta imagen latente -el paciente no ve la imagen en el momento- representa la expresión máxima de la dualidad luz-oscuridad, realidad-ficción, salud-enfermedad, vida-muerte.*

Por último, el paciente crea un título y escribe un texto”.

Para el médico Carlos Canal la importancia de la fotografía Terapéutica radica en no perder la identidad del paciente con los cambios que sufren en el cuerpo con el paso del tiempo. Sus pacientes se ven sometidos a fuertes tratamientos químicos, que provocan cambios físicos considerables, especialmente la pérdida del cabello, también nos dice al respecto:

“Las personas usan la fotografía terapéutica como proceso de autodescubrimiento o autoexploración. La cámara les sirve para crear imágenes con propósitos artísticos que irremediabilmente van a tener un efecto terapéutico, pues permiten expresar las emociones de una manera directa indagando en los significados profundos de la enfermedad”.

En el caso del trabajo de Carlos Canal, él pone el acento en la confección de un diario fotográfico a partir del día uno, el paciente cuando llega a su consulta por vez primera ya se ve enfrentado a la cámara fotográfica. De alguna manera no intenta indagar en el pasado del paciente, ni dirigir un proceso de autoexploración hacia el pasado, si no que comienza a trabajar desde el presente con miras hacia un futuro inevitable, como dice el aforismo *“pone el parche antes de la herida”*

En este proceso la fotografía terapéutica toma de la mano al paciente, para mirar al futuro y enfrentar juntos el tratamiento, conocer la enfermedad y en particular las consecuencias que va dejando en el paciente. Ayuda al paciente a no tener una pérdida de identidad. El acento no está en el acto fotográfico en si mismo, ni en la interpretación subjetiva de las fotografías, si no mas bien éstas funcionan a modo de registro, como crónicas fotográficas.

¹³ <http://www.elmundo.es/salud/2014/02/03/52ea5505e2704ec00b8b4578.html>

Estudiante de fotografía de Louisiana, EE.UU de 23 años, realizó para su grado una serie fotográfica titulada “*mi corazón ansioso*” de doce piezas, en las que mezclando la postproducción de imagen con una serie de frases reflexivas, logró retratar diferentes síntomas de la ansiedad:

*“La ansiedad te arrebató la última gota de inspiración, además de que le quita al paciente la oportunidad de crecimiento que el riesgo del descubrimiento trae consigo, el deseo de explorar nuevas ideas y sobre todo la posibilidad de salir de la zona de confort. La ansiedad se asegura de que nunca estarás sola, te encontrará en medio de la alegría o en tu soledad. Es callada y perseverante, pero siempre recordándote tus fracasos pasados y fabricando los del futuro”*¹⁴

En la serie fotográfica de Joy Crawford existe una estilización de la imagen, son piezas pictóricas de gran belleza y sofisticación, en las que se toma una idea y se lleva a escena, muy parecido a lo que realizaba Jo Spence, pero desde la otra vereda, imágenes estéticamente equilibradas, todo lo contrario de lo que hacía Jo.

Independiente desde que vereda opere, si desde la “armonía o la anarquía visual” el efecto es el mismo, se plasma de forma conceptual una emoción; en las que el espectador tiene poco margen de apreciación subjetiva, siendo imágenes que limitan la capacidad de proyección al momento de ser apreciadas por el observador. Son imágenes donde el autor guía de forma expresa la lectura del observador llevándolo a una conclusión, *la emoción que se quiso retratar*.

7- www.phototherapy-centre.com

Nos habla de 4 técnicas básicas de fotografía terapéutica que se interconectan entre sí, estas son

1. *Fotos del paciente tomadas por otras personas (posadas o espontáneas);*
2. *Fotos tomadas por el paciente (usando una cámara de fotos, o “tomadas” al coleccionar imágenes que otras personas sacaron);*
3. *Auto retratos (que son realmente fotos del paciente tomadas por él mismo — es decir, fotos donde ellos tenían el poder y control total para auto-dirigir todas las opciones resultando en la creación de la imagen);*
4. *Fotos Familiares-autobiográficas (ya sea de la familia de origen o la familia por elección, las fotos son tradicionalmente guardadas en álbumes o en forma más suelta contando una narrativa al ser dispuestas en las paredes, en los escritorios, en las billeteras, en la puerta de la heladera, etc.);*

En general, nos dice que existen varias formas de utilizar la fotografía como medio terapéutico, en que las fotografías funcionan como catalizadores visuales de información, incluso información que se encuentra de forma inconciente.

¹⁴ <http://culturacolectiva.com/fotografias-de-la-vida-con-trastorno-de-ansiedad/>

“utilizan las fotos personales de los pacientes y los álbumes familiares — y sus interacciones con estos catalizadores visuales — para evocar terapéuticamente los recuerdos relevantes, sentimientos e información que está contenida en las imágenes de forma inconsciente.

No se concentran en el proceso creativo de la fotografía, en el acto fotográfico en sí mismo, si no más bien en la utilización de fotografías ya existentes para evocar recuerdos. Por último, nos plantea **la idea fundamental con las que se integran las 4 técnicas básicas antes descritas, la idea de Foto-Proyectiva:**

*“**Foto-Proyectivas**”,¹⁵ basadas en el proceso (fenomenológico) por el cual el significado de cualquier foto es por lo menos parcialmente creado por el observador durante el proceso de percibirla. La interpretación de cualquier foto es posible que sea diferente cada vez que se la mira, como también será diferente la interpretación de persona a persona; en el trabajo de fototerapia es útil para ayudar a los pacientes a darse cuenta como su interpretación del significado de cualquier foto (o respuesta a una persona) está impulsada de forma selectiva, personal e inconsciente.*

Desde mi punto de vista, esta idea adquiere mayor dimensión cuando *el autor de la imagen es quien observa la imagen*, esta observación viene con una carga discursiva a priori, ya conoce la imagen de antemano, sabe dónde la hizo, cómo la hizo, y por último, inevitablemente le evoca al momento en que la hizo, transportándolo *emocionalmente* en mayor o menor medida a ese instante. EJ: *cuando sentimos un aroma que nos transporta en el tiempo y el espacio.*

Al ser el creador de la imagen y a la vez el observador, el *poder catalizador* de la imagen es mayor. Entregando mayor información sobre el discurso que contiene para el autor, probablemente sabe por qué tomó la imagen y qué fue lo que le llamó la atención para hacer “*esa fotografía*”, pero al ser desglosada con ayuda de un tercero, le permite tomar conciencia en mayor profundidad de lo que ahí está contenido, *ayudando al proceso de autoexploración.*

Si consideramos que *el sentido de la imagen está dado por la proyección personal que el observador hace sobre ésta*, es importante considerar entonces que la captura fotográfica se haga de forma consciente, sentir el aroma en del lugar, tocar y percibir (en la medida de lo posible) lo que se va a fotografiar, observarlo de distintos ángulos, de diferentes distancias, observar la luz, básicamente compenetrarse en el entorno para pasar a ser un elemento más del entorno y no un elemento ajeno, esto permite que la proyección subjetiva sobre la imagen como autor contenga mayor volumen, mayor información para los fines de la terapia. Ya que se cuenta con mayor cantidad de elementos, y a su vez estos elementos de forma independiente contienen mayor riqueza sobre los cuales proyectar, incluso los que se encuentran fuera de cuadro.

¹⁵ www.phototherapy-centre.com

Según lo antes expuesto, se puede decir ;

*La fotografía terapéutica en general es un **medio de auto conocimiento por medio de la fotografía**, que nos permite llegar donde las palabras en ocasiones no pueden, opera de forma consciente e inconsciente, y este proceso de autoexploración ayuda a sanar a las personas promoviendo su bienestar.*

Una interrogante que se presenta, es ¿Por qué autoconocerse tiene un efecto sanador?

Marta Vazquez Piatti¹⁶ , psicóloga paraguaya, autora de varios libros sobre educación público un artículo en el diario online ABC color titulado “*El autoconocimiento, la base del autoestima*”.

En el que define¹⁷ “*autoconocimiento es resultado de un **proceso reflexivo** mediante el cual la persona adquiere noción de su persona, de sus cualidades y características*” y agrega “**El autoconocimiento es el paso previo y fundamental para lograr la autoestima, el autorrespeto y el autocontrol. No se puede amar, respetar ni controlar lo que no se conoce. No puede haber autoestima sin autoconocimiento.**

Renny Yagosesky en una monografía sobre auto-estima publicada en el sitio monografias.com¹⁸ una de las ideas que plantea es la del auto estima desde un punto de vista *energía vital*, nos dice al respecto:

“Autoestima es la fuerza innata que impulsa al organismo hacia la vida, hacia la ejecución armónica de todas sus funciones y hacia su desarrollo; que le dota de organización y direccionalidad en todas sus funciones y procesos, ya sean éstos cognitivos, emocionales o motores.”

No es mi intención profundizar en la importancia del autoestima en la salud mental de las personas, pareciese ser que por medio de la fotografía terapéutica como proceso reflexivo, se logra mejorar el autoestima a través del autoconocimiento, autoexploración y auto aceptación de si mismo, ayudando a sanar a las personas y contribuyendo con su bienestar.

Tras estas breves reflexiones podemos concluir, y en este documento entenderemos a la Fotografía Terapéutica como:

“Un medio de exploración y auto conocimiento a través de la fotografía, que nos permite llegar donde las palabras en ocasiones no pueden, opera de forma consiente e inconsciente. Este proceso reflexivo conduce a la auto aceptación, mejorando el auto estima, ayudando a sanar a las personas y promoviendo su bienestar”.

16

<http://www.etp.com.py/busqueda?perPage=10&authorIds=37745&sortBy=&reverseSort=&displayMode=&page=1>

¹⁷ <http://www.abc.com.py/articulos/el-autoconocimiento-la-base-de-la-autoestima-1059212.html>

¹⁸ <http://www.monografias.com/trabajos16/autoestima/autoestima.shtml#ixzz4OI6YTbRS>

Conclusión

Sabemos de la fotografía terapéutica que es un medio de autoconocimiento a través de la fotografía, pero esto no se hace cargo del *proceso, acción o método* para lograr este objetivo.

Respecto a la experiencia internacional de cómo se aplica la fotografía terapéutica o cual es el método idóneo para lograr los mejores resultados en el paciente tampoco tenemos claridad, cada terapeuta utiliza su propia fórmula, y dirige este tipo de terapia a los sectores de la sociedad donde consideran que mejores resultados se obtendrán o donde se sienten más cómodos, desde personas que han perdido parte de su cuerpo, trastornos de personalidad o simplemente personas que desean mejorar su calidad de vida, sin que por ello padezcan de algún tipo de patología.

Los métodos varían, en definitiva es una forma de terapia que se encuentra en desarrollo, por lo que no es apropiado limitar las posibilidades.

Algunos pueden ocupar las fotografías de álbumes fotográficos para recordar en los pacientes determinados momentos y emociones, otros enfatizar el proceso de creación fotográfica, otros quienes promueven el autoconocimiento por medio del reconocimiento del cuerpo físico, hay quienes encuentran las respuestas en la experiencia estética de las fotografías capturadas, también se puede abordar desde la postproducción de las imágenes. En fin, las posibilidades parecen ser ilimitadas.

En lo que sí existe consenso, que es un proceso reflexivo que nos conduce al autoconocimiento, y es este proceso reflexivo es el que nos ayudará a sanar.

Estoy convencido de que el ser humano depende del auto-estima para desarrollar su potencial, para alcanzar su libertad, y es ésta la que le permite tener mayor claridad e independencia para buscar su bienestar y tener momentos de felicidad.

Pienso que la fotografía terapéutica viene a actualizar las formas de psicoterapia contemporáneas en el campo de la salud mental, a hacerse cargo de una actualización pendiente y necesaria, que se adapte al año 2016. Año en el cual el desarrollo tecnológico de la telefonía móvil ya no está pendiente ni del tamaño del aparato ni de sus capacidades o cualidades de intercomunicación, si no que, de sus prestaciones fotográficas, *cual es el teléfono con la mejor cámara, y como puedo compartir estas fotografías por las redes sociales de la forma más rápida posible*, me parece que esto es una señal a tomar en cuenta,

Creo que en el futuro el pensamiento será visual y no estará limitado a las palabras. Creo que todas las formas de investigación y de desarrollo en esta área contribuyen a la calidad de vida de los pacientes de salud mental del futuro. Presiento que serán muchos.